



1月5日は寒の入り。本格的な寒さの始まりです。ヒートショックに要注意!!

## あなたは大丈夫? ザ・冬魔物「寒暖差」

寒の入りの養生ポイントは、「保温」。子供の頃や若い時であれば多少の温度変化はへっちゃらでも、年齢を重ねると急激な寒暖差で身体がついていけないことも。このような時に血圧が大きく変動することで起こる症状が「ヒートショック」! 入浴時はもちろん、ジム通い、朝のゴミ出し、夜中のトイレ時も注意が必要です。65歳以上、肥満気味、生活習慣病や睡眠時無呼吸症候群がある、熱いお風呂が好き、飲酒後に入浴する習慣がある…という方は要注意。いろんな予防法はありますが、血管の老化を食い止めることが大切! 血管の柔軟さがキーポイントです。簡単に取り入れられるのがストレッチ。ラジオ体操でも十分ですよ。またシナモンは漢方では「桂皮」といわれ、動脈硬化の予防によく血管をしなやかにします。漢方薬でも血管を柔軟に保ち、血流を良くするものがありますのでオススメです。



### お知らせ

#### ■ 年始の営業について ■



2021年は1月4日より通常営業となります。  
年明けは毎年漢方薬のご注文が集中いたしますので、お早めにご連絡くださいませ。

#### ■ 1月の鍼灸院の営業日 ■

1/12 (火)、1/26 (火) いずれも受付は10時～16時。  
初回は問診に時間がかかるため、1時間半～2時間ほどお時間を頂きます。施術後も体調を維持できるよう、しっかりとお体を確認しアドバイスを致します。

#### ■ 漢方薬剤師不在日時のご案内 ■

1/14 (木) 12時以降、1/15 (金) 9時～13時まで、1/28 (木) 全日不在にしております。漢方薬をご希望の方はご注意くださいませ。

#### ■ 第3期東洋医学講座「基礎講座」募集中! ■

2021年2月16日(火) 10:00～13:00より、隔週全7回の講座を開催いたします。(先月号では2/9となっておりますが変更となっております) コロナ感染予防の観点から会場受講生10名、zoom受講生15名となっております。また以前開催された「入門クラス」全3回受講頂いた方は5,000円引きとなっております。  
未病ラボHPでも特設ページを設けており、ホームページからのお申込みも可能です。店頭の詳細のチラシがございますので、ぜひご覧くださいませ。

### New!! 講座 お知らせ

詳細は別紙講座案内1、2月のスケジュール、もしくはHPで!

#### おきたぱん教室



沖田志穂先生

2/5 (金) 10:30～12:30  
参加費: 3,500円

福岡のマダム達をトリコにする、ご自宅で開催されるパン教室「おきたぱん」。今回はきのこ薬膳スープを中心に、他2品ほどお料理をデモンストレーション方式でお伝えします。朝から焼いたパンの試食もあります! 絶品ですよ(\*^^\*) お料理で身体を温めて、お話ししながら楽しい時間にしましょう。とにかく沖田さんのトークが面白い!!

### 冬の 薬草風呂

お正月の疲れた胃腸を優しくサポート!!

#### 蜜柑昆布茶

お正月に購入して余った食材を使って、消化促進のお茶を作しましょう! 蜜柑の皮、昆布、生姜、紫蘇を使います。蜜柑の皮は陳皮と言い、他の食材と同様消化機能を高め、未消化物を取り去ります! 食べた後の皮を取っておきましょう。乾かさなくてもOK!

【2人分】 水500ml 蜜柑の皮(塩でもんで洗う)1個分  
乾燥昆布10g スライス生姜5枚 紫蘇3枚



- ①昆布は500mlの水で戻して蜜柑の皮、生姜を加え沸騰して弱火で20分煎じる。
- ②火からおろして刻んだ紫蘇を入れ、5分蒸らす
- ③茶こして濾して出来上がり!

あってよかった★我が家の常備薬



☆ 常備薬に向く漢方薬たち ☆

お正月、成人の日と1月はお休みも多く、Go Toキャンペーンも一時中止となり、外出する機会が減りそうな予感。寒さも厳しくなり感染症も気になって、ちょっとした体調不良の時おうちでケア出来たらなあ…と思いますよね。風邪、嘔吐下痢、頭痛など様々な急性症状の初期に、「とりあえず」の対策ができていれば病院に行く前におさめることも。西洋薬の置き薬の商品でも良いものはたくさんありますが、漢方でも一回飲んだら「スッキリ♪」ということもよくありますよ。漢方薬の良いところは自分で治そうとする力をサポートするところ。きちんと体質に合えば副作用も気になりません。ご自分の合った「常備薬」が見つかる、とても心強いものです(^\_^)☆

有名な葛根湯で調子よい方は、もちろんそれでOKです！

◆麻黄湯(まおうとう)・麻黄附子細辛湯(まおうぶしさいしんとう)

寒気や節々の痛みから始まる風邪の初期、インフルエンザによく使われます。使い分けは、元気な若者は麻黄湯、寒がりであるタイプは麻黄附子細辛湯。

◆参蘇飲(じんそいん)

おなかが弱い人の風邪の初期～中期に。引き初めから、風邪が長引いて咳や痰出るステージまで広く使えるので便利。妊婦さんもOK！

◆銀翹解毒散(ぎんぎょうどくさん)

とにかく風邪が喉の腫れからくる方に。チクとした時に素早く飲むと治りが早いです。抗ウイルス作用もあり人込みに行く時に予防薬としても。

◆五苓散(ごれいさん)

ノロウイルスなどの嘔吐下痢に良く効きます。お子さんのいるご家庭には必須！また天候が悪いときや、二日酔いによる頭痛にも効果的です。

スタッフおすすめ

薬膳



山芋 (やまいも)

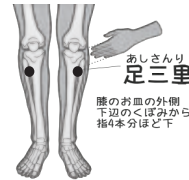
※山薬の販売もしております！

山芋は、生薬名を「山薬(さんやく)」といいます。漢方薬にするときは乾燥したものを使いますが、もちろんスーパーで売っている山芋と同じです。山芋は「精をつける」良く言われるように、滋養強壮や若返りの働きがあるんですよ！アンチエイジングに必要な要素は、東洋医学でいうところの「腎」と「脾」を強化すること。山芋はそのどちらにも良いので、健康に美容に大活躍です。また下痢をしがちな方にもおすすめです。色んな料理法がありますが、面倒な時は1～2cmの輪切りにしてレンジでチン♪でもOK！

つぼ

消化不良に効くツボ

年末年始、家籠りで食べ過ぎてませんか？おなかスッキリに役立ちます！指圧も良いですが、胃腸にはお灸がとってもおすすめですよ！



足三里(あしさんり)

胃腸症状にはまずこのツボ！膝の外側のくぼみから指幅4本下のすねのふちにあります。



中脘(ちゅうかん)

消化器を活発にするツボ。おへそから指5本上がったところの体の中心上にあります。

未病ラボ  
スタッフ  
ひとりごと



矢野

手帳は「yPad」を愛用しております。あのiPadと大きさが同じ生粋の紙手帳。予定、アイデアや夢をひたすら書き込める知る人ぞ知る一品！手帳ジプシーの私にとって一生使える手帳です。ついに数年気になっていたyPad専用革カバーを自分のご褒美に購入しました。



池根

2020年。どんな方にも大変な1年だったと思います。2021年は皆様にとって笑顔の絶えない健康で素敵な1年となりますように!! 良い一年をお迎えくださいませ。



太田

最近猫の動画(ドジっ子系)を観るようになりました。前は嫌いだったのに、ここ2年で外で猫を見つければ触りに行きます。(そして逃げられる)なんて破壊力のある愛らしい生き物なんですよね！毎晩、猫動画を見なければ寝れない体質に。飼いたいがどグッとこらえて日々過ごしてます。

漢方薬局

- 漢方相談
- 体質診断アドバイス

ご予約はお電話かネットで→



鍼灸院

- メディカル鍼灸
- 美容鍼灸

ご予約はお電話かネットで→



姉妹店：カイセイ薬局(荒江店)



未病ラボビル1Fの調剤薬局  
各種処方箋受け付けております！

- おくすり健康相談 毎週水曜日 14-16時 (要予約/無料) 別日も可能なのでお問い合わせください

お店の日常やいろんな情報を投稿しています♪



facebook



Instagram

ホームページはこちらで検索！

未病ラボ

検索